



± [1]

21 nov. 2025 - 17:30h

## **DiverBenestar: taller de mindfulness en família**

DiverDivendres

**Categoria:** Taller familiar

•

### **Centre Cívic Can Bassa** [2]

- Adreça: *Pl. Joan Oliver, 1*
- Telèfon: *93 870 62 03*
- *ale: centrecivicanbassa@granollers.cat*

Fitxa del centre [2]

El mindfulness és una disciplina mil·lenària i serveix per regular les emocions i sentiments. Practicarem el mindfulness en família per ajudar a millorar l'atenció, treballar l'empatia i la paciència, enfortir els llaços efectius i millorar l'harmonia en la llar. Una tarda de benestar per petits i grans.

A càrrec de M<sup>a</sup> Carmen Morales

Taller dirigit a famílies amb infants a partir de 6 anys.

Activitat gratuïta amb inscripció familiar (1 adult + 1 o 2 infants), des del 7 de novembre fins a exhaurir places, a través de [www.granollers.cat/diverdivendres](https://www.granollers.cat/diverdivendres) <sup>[3]</sup> o presencialment a qualsevol dels cinc centres cívics de la ciutat.

## Com anar-hi?

## Calendari

### desembre

**2026**

<sup>[4]</sup>

<sup>[5]</sup>«

»<sup>[6]</sup>

| dl. | dt. | dc. | dj.             | dv. | ds. | dg. |
|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|-----|
|     | 1   | 2   | <u>3</u>        | 4   | 5   | 6   |
|     |     |     | <sup>[7]</sup>  |     |     |     |
| 7   | 8   | 9   | <u>10</u>       | 11  | 12  | 13  |
|     |     |     | <sup>[8]</sup>  |     |     |     |
| 14  | 15  | 16  | <u>17</u>       | 18  | 19  | 20  |
|     |     |     | <sup>[9]</sup>  |     |     |     |
| 21  | 22  | 23  | <u>24</u>       | 25  | 26  | 27  |
|     |     |     | <sup>[10]</sup> |     |     |     |
| 28  | 29  | 30  | <u>31</u>       |     |     |     |
|     |     |     | <sup>[11]</sup> |     |     |     |

## Cercador d'actes

Per paraula

Per categoria

Cerca

[comunicacio@ajuntament.granollers.cat](mailto:comunicacio@ajuntament.granollers.cat)

**URL d'origen:**<https://www.granollers.cat/agenda/cultura/diverbenestar-taller-de-mindfulness-en-fam%C3%ADlia?mini=2026-12>

### Enllaços

<sup>[1]</sup> <https://www.granollers.cat/sites/default/files/agenda/diverbenestar.jpg>

<sup>[2]</sup> <https://www.granollers.cat/adreces/culturals/centre-civic-can-bassa>

<sup>[3]</sup> <https://www.granollers.cat/diverdivendres> <sup>[4]</sup> <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-12>

<sup>[5]</sup> <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/diverbenestar-taller-de-mindfulness-en-fam%C3%ADlia?mini=2026-11>

[6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/diverbenestar-taller-de-mindfulness-en-fam%C3%ADlia?mini=2027-01> [7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-12-03>  
[8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-12-10> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-12-17> [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-12-24>  
[11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-12-31>